Art.Nr. 207 4274

Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

S7200HRT

SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Suspension Elliptical Trainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

ALLE MODELLE

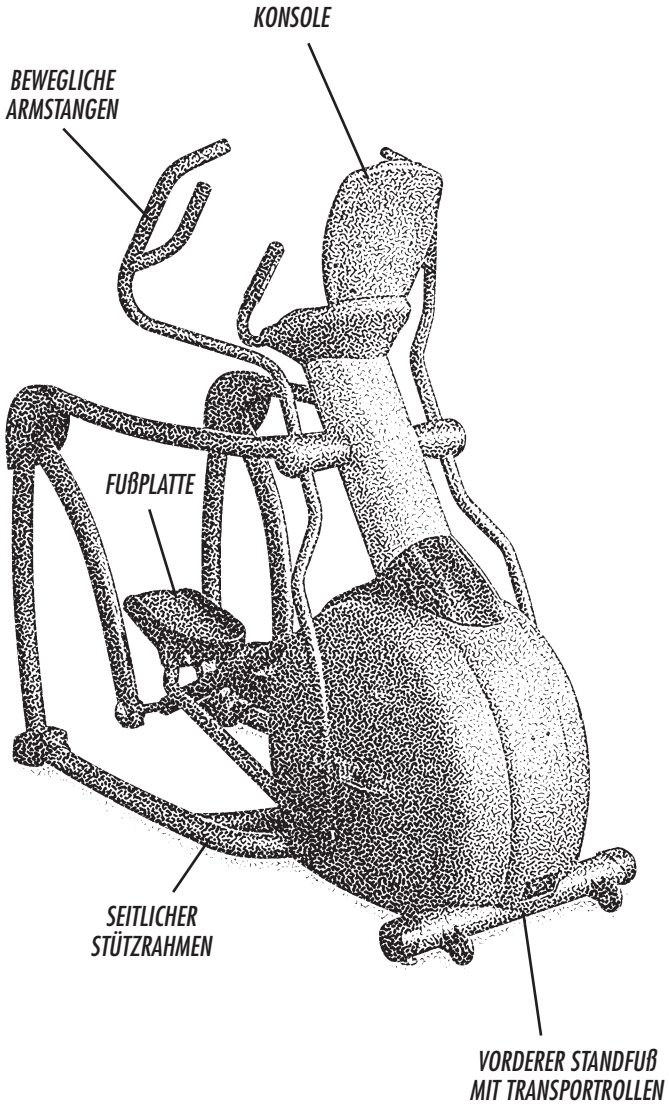
SICHERHEITSHINWEISE 4
MONTAGE, TRANSPORT 6
AUFSTELLUNG IN DER
WOHNUNG, SICHERER STAND,
AN- UND AUSSCHALTEN 7
HERZFREQUENZSENSOREN 8
STEIGUNG 9

S7200HRT KONSOLE

KONSOLENANZEIGE 10
KONSOLENBESCHREIBUNG 11
AN-/AUSSCHALTEN 13
S7200HRT PROGRAMME 14
PROGRAMMOPTIONEN 16
PROGRAMMBENUTZUNG 17
SPRINT 8 PROGRAMM 19
HERZFREQUENZTRAINING 20
KABELLOSER BRUSTGURT 21
HERZFREQUENZPROGRAMME 22
ZIELPROGRAMM 25
BENUTZERTECHNISCHE
EINSTELLUNGEN 26

ALLGEMEIN

SERVICE UND
PROBLEMBESEITIGUNG 27
MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRES
ELLIPTICAL TRAINERS 28
MÖGLICHE FEHLERQUELLEN
IHRER PULSMESSUNG
PER BRUSTGURT 29
GARANTIE 30
ZUSAMMENSTELLUNG
IHRES PERÖNLICHEN
FITNESSPROGRAMMS 31
TRAININGSGRUNDLAGEN 32
HERZFREQUENZ-ZIELZONE 33
AUSGEWOGENES TRAINING 34
DEHNEN 35
WOCHENTABELLE 37
MONATSTABELLE 39



S7200HRT

SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

SICHERHEITSHINWEISE BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.

Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur, wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Elliptical Trainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie den Elliptical Trainer nicht, wenn er nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt ist oder unter Wassereinfluss stand. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Fachhändler.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Halten Sie das Stromkabel von beheizten Oberflächen fern.
- Schalten Sie den Schalter auf AUS, ziehen Sie das Stromkabel, um das Gerät auszuschalten.
- Verwenden Sie nur das von Vision Fitness gelieferte Stromkabel.
- Legen Sie das Stromkabel nie unter einen Teppich oder Gegenstände auf das Kabel, die es einklemmen oder beschädigen könnten.
- Ziehen Sie das Stromkabel, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist oder Sie es transportieren möchten.

KINDER

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINERS

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

REINIGUNG

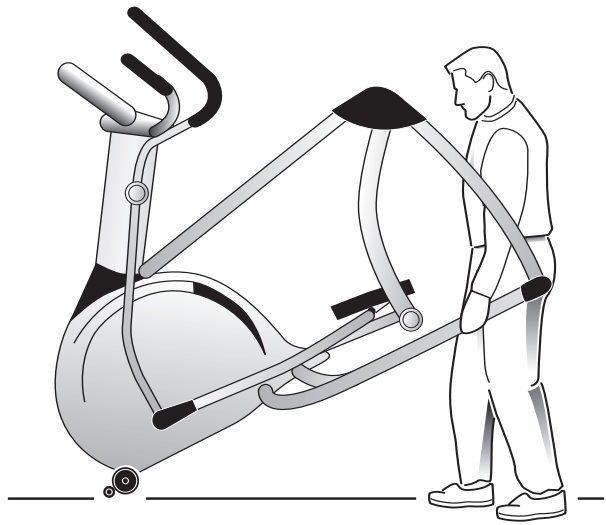
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

MONTAGE

Wir empfehlen Ihnen Ihren Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

TRANSPORT

Ihr Vision Fitness Suspension Elliptical ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihren Suspension Elliptical Trainer zu transportieren, halten Sie das Ende des Rahmens fest umschlossen, heben ihn vorsichtig an und rollen ihn mit Hilfe der Transportrollen.



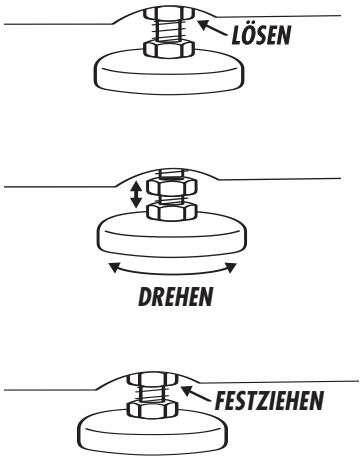
ACHTUNG: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

AUFSTELLUNG IN DER WOHNUNG

Folgen Sie den Sicherheitsanweisungen, wenn Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer an Ihrer gewünschten Platz aufstellen. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Heimtrainer in einen einladenden und gemütlichen Raum stellen. Stellen Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer nicht in einen unvollendeten Kellerraum.

SICHERER STAND

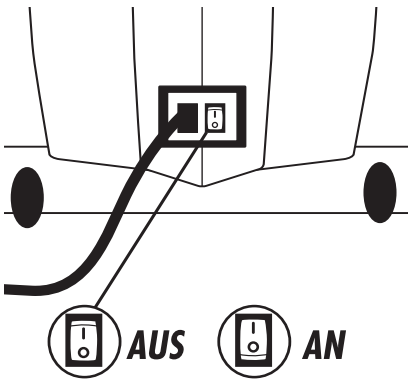
Falls Ihr Trainingsgerät, nachdem Sie es an der gewünschten Position aufgestellt haben, wackelt, müssen Sie die höhenverstellbaren Schrauben so einstellen, dass der Suspension Elliptical Trainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Lösen Sie die Mutter unten an der Schraube, um die Schraube zu drehen. Drehen Sie die Schraube nach links oder rechts, bis das Gerät waagrecht steht. Fixieren Sie die Mutter, indem Sie sie gegen den hinteren Standfuß festziehen.



AN- UND AUSSCHALTEN

Der An-/Ausschalter befindet sich vorne an Ihrem Gerät. Wir empfehlen Ihnen das Gerät, wenn es nicht benutzt wird, auszuschalten.

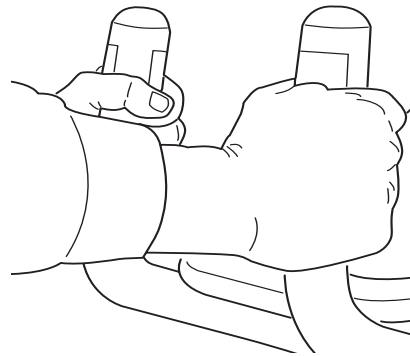
HINWEIS: Sie können Ihren Heimtrainer auch an der Konsole ausschalten.



HERZFREQUENZSENSOREN

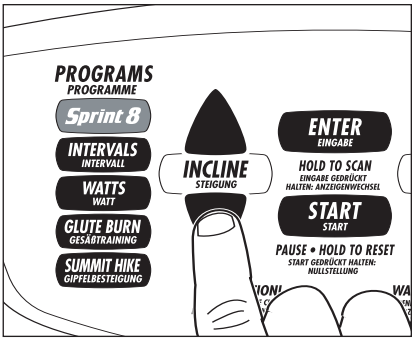
HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.



STEIGUNG

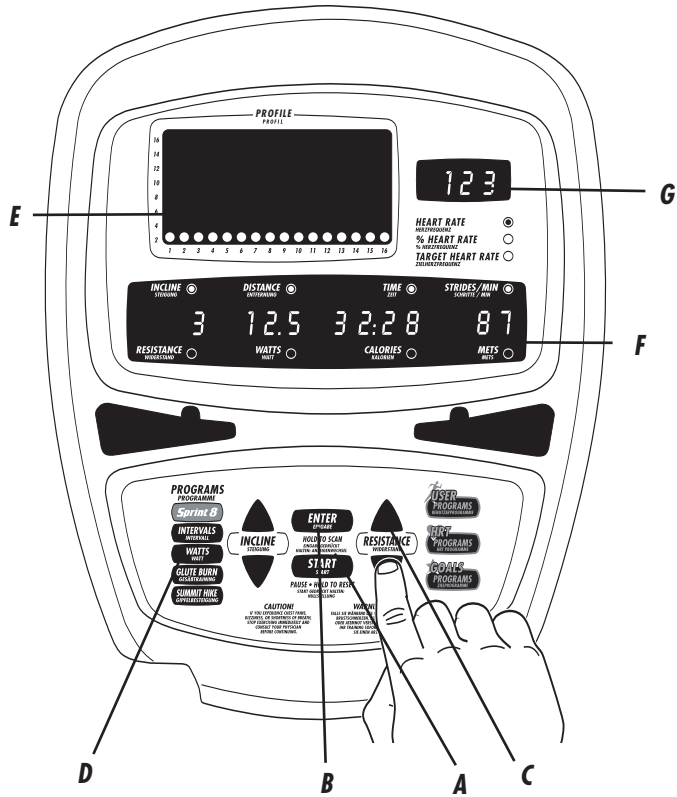
Drücken Sie die ▲/▼ - Steigungstasten, um den Steigungsgrad von 1 - 16 der Rampe anzupassen.
Die Rampe braucht eine gewisse Zeit, bis sie Ihr gewünschtes Steigungslevel erreicht hat.



S7200HRT KONSOLE

KONSOLENANZEIGE

Die computerisierte Anzeige erlaubt dem Benutzer ein Trainingsprogramm zu wählen, dass dem gewünschten Trainingsziel entspricht. Durch die Anzeige erhält der Benutzer eine Rückmeldung zu jeder Trainingseinheit, so dass er Verbesserungen in seiner Ganzkörperfitness verfolgen kann.



S7200HRT KONSOLENBESCHREIBUNG

A. START / FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie die Starttaste, um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie mit den ▲ / ▼- Tasten den Widerstand und die Steigung anpassen.

PAUSE: Drücken Sie die Starttaste, um Ihr Training für 5 Minuten zu unterbrechen. Drücken Sie Start, um wieder mit Ihrem Training fortzufahren.

RESET: Drücken Sie die Starttaste für 3 Sekunden, um Ihre Trainingswerte auf Null zurückzustellen.

B. EINGABE / FÜR ANZEIGEWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie Eingabe, um von Ihnen eingegebene Informationen wie z.B. Alter, Gewicht oder Widerstand zu bestätigen.

ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie während dem Training die Eingabetaste, um Informationen über Ihre Herzfrequenz einzusehen. Drücken Sie die Eingabetaste für 3 Sekunden, wird die Anzeige automatisch hin- und herschalten.

C. ▲/ ▼ - TASTEN

Mit den ▲ / ▼- Tasten können Sie im Einstellmodus Ihre gewünschten Werte einstellen. Während dem Training können Sie den Widerstand, die Steigung und im Herzfrequenzprogramm die Zielherzfrequenz anpassen.

D. PROGRAMMTASTEN

Mit den Programmtasten haben Sie sofortigen Zutritt zu dem Einstellmodus und können somit schnell und einfach Ihr Training starten. Zusätzlich können Sie während der vielfältigen Trainingseinheiten Trainingsprofile wechseln.

S7200HRT KONSOLENBESCHREIBUNG

E. PROFILANZEIGE

In diesem Fenster wird mit Hilfe einer Punktmatrix der Trainingsverlauf fortlaufend oder ablaufend und die verschiedenen Widerstandsstufen jedes Segments angezeigt.

F. NACHRICHTENFENSTER

Dieses Fenster zeigen Ihnen Schritt für Schritt Anweisungen im Einstellmodus, Rückmeldungen und motivierende Nachrichten während des Trainings.

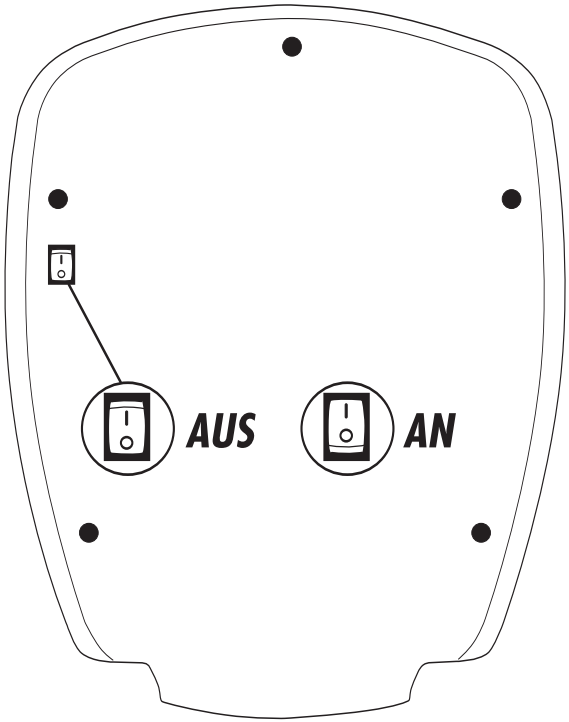
RÜCKMELDUNGEN: Während des Trainings zeigen Ihnen diese Fenster Rückmeldungen über Ihr Training, wie:
ZEIT: Ablaufende oder fortlaufende Trainingszeit.
ENTFERNUNG: Zurückgelegte Entfernung in Meilen oder Kilometer.
SCHRITTE / MINUTE: Schritte pro Minute.
WATT: Maß der Belastung.
KALORIEN: Geschätzte Angabe der verbrannten Kalorien.
WIDERSTAND: Momentaner Widerstandsgrad.
STEIGUNG: Steigungsgrad der Rampe. Es gibt 16 Level mit einer Steigung bis 23°.
METS: Mets entspricht dem Stoffwechseläquivalent. Ein Mets entspricht einem VO von 3,5/kg/minO2, der allgemein als Normwert in Ruhe angesehen wird. Anders ausgedrückt:
Wenn Sie im Bett liegen, beträgt Ihr Ruhestoffwechsel 1 Met oder 3,5/kg/minO2.
Demzufolge entsprechen 2 Mets Ihres zweifachen Ruhewerts etc. Auch hier gibt es einen Normwert, der von einem gesunden Probanden während maximaler Belastung erreicht werden sollte. Nachfolgend finden Sie einige Tätigkeiten und die entsprechenden Mets-Werte. Sie helfen Ihnen, zu verstehen, wie sehr Sie sich unter Belastung fordern müssen:

Tätigkeit	Durchschnittl. Mets
Fahrrad fahren	7 Mets
Aerobic	6 - 9 Mets
Schwimmen	4 - 8 Mets

G. HERZFREQUENZ / HERZFREQUENZFENSTER

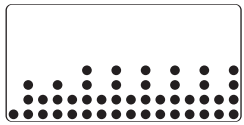
In diesem Fenster werden Ihnen der aktuelle Puls und die maximal und prozentual vorhergesagte Herzfrequenz angezeigt. In den Herzfrequenzprogrammen wird Ihnen Ihre Zielherzfrequenz angezeigt.

AN-/AUSCHALTEN Schalten Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer AUS, wenn Sie ihn für eine längere Zeit nicht benutzen.

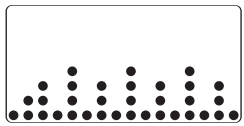


S7200HRT PROGRAMME

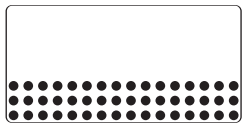
PROGRAMMÜBERSICHT



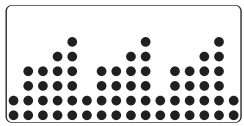
SPRINT 8 Steigert Ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastung.



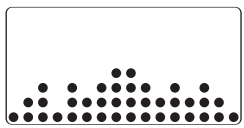
INTERVAL / INTERVALL Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.



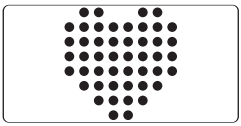
WATTS / WATT Erhöhen Sie die Schrittfrequenz, senkt das Programm automatisch den Widerstand. Reduzieren Sie die Schrittfrequenz, erhöht das Programm den Widerstand.



GLUTE BURN / GESÄßTRAINING Ideal um den unteren Teil Ihres Körpers zu trainieren. Das Programm beinhaltet Steigungsänderungen und Benutzeraufforderungen für maximale Erfolgswirksamkeit.



SUMMITE HIKE / GIPFEL BESTEIGEN Mit diesem Programm werden durch verschiedene Steigungsgrade Abwechslung in Ihr Training gebracht und Ihre Muskeln durch unterschiedliche Steigungswinkel trainiert.

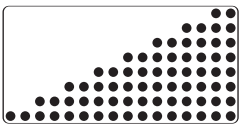


HRT CARDIO Beim Ausdauerprogramm trainieren Sie im oberen Bereich Ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz. Sie trainieren Ihre Ausdauer und liegen im maximalen Kalorienverbrauch.
Damit Sie im oberen Bereich (= 80 % von Ihrer maximal erwarteten Herzfrequenz) bleiben, passt das Programm den Widerstand automatisch an.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien Ihrer körpereigenen Fettreserven. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass Sie bei 65 % Ihrer max. Herzfrequenz trainieren.

HRT INTERVALL Das Intervallprogramm verbessert Ihre Leistungsfähigkeit durch einen ständigen Wechsel zwischen 70 % und 80 % Ihrer max. Herzfrequenz.

HRT HÜGEL Das Hügelprogramm verbessert Ihre Leistungsfähigkeit durch Ansteigen der Herzfrequenz. Das Programm erhöht den Widerstand automatisch und steigert so Ihren Trainingspuls von
65 % über 70 % bis hin zu 80 % Ihrer max. Herzfrequenz.



BENUTZER Das Benutzerprogramm ermöglicht Ihnen 4 verschiedene Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Segmenten zu erstellen. Sie können diese Programme speichern oder jederzeit ändern. Das Benutzerprogramm speichert alle 30 Sekunden Ihren Widerstand und Ihre Steigung, damit Sie beim nächsten Training das identische Programm zur Verfügung haben.

ZIEL In diesem Programm können Sie sich Zeit, Entfernung oder Kalorien zu Ihrem persönlichen Ziel setzten. Im Wesentlichen ist es ein Manuellprogramm, in dem die Trainingsdauer abhängig von Ihrem persönlichen Ziel ist.

PROGRAMMOPTIONEN

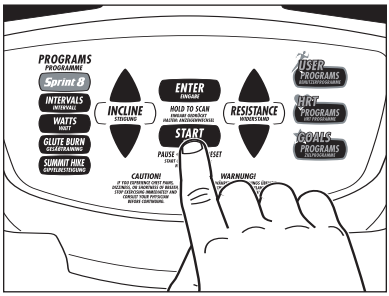
PROGRAMM	VOREINGESTELLTE STEIGUNG	VOREINGESTELLTER WIDERSTAND	NACHRICHTEN AUFFORDERUNGEN	FESTZEIT	HERZFREQUENZ
MANUELL		•			
INTERVALL		•			
WATT		•			
SPRINT 8		•	•	•	
GESÄßTRAINING	•				
GIPFEL BESTEIGEN	•				
HRT PROGRAMME		•			•
BENUTZER	•	•			
ZIEL		•			

BEACHTEN SIE: Das Steigungsprofil wird während des Gesäßtrainingsprogramms und des Gipfelbesteigungsprogramms angezeigt. Das Widerstandsprofil wird kurz nach einer Widerstandsänderung angezeigt. Alle anderen Programme zeigen den Widerstandsgrad an, aber nur kurz den Steigungsgrad, sofern er geändert wird.

PROGRAMMBENUTZUNG

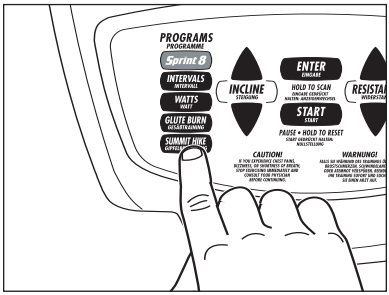
SCHNELLSTART

Drücken Sie die Starttaste, um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Sie können während des Trainings den Widerstand anpassen.



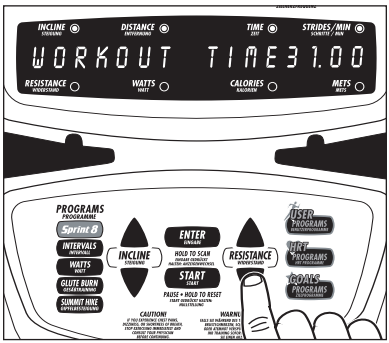
PROGRAMMAUSWAHL

Jedes Programm hat eine Direktwahltaste. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit mit den ▲ / ▼ - Tasten das Menü zu durchlaufen und sich die jeweiligen Programmverläufe im Display anzeigen zu lassen.



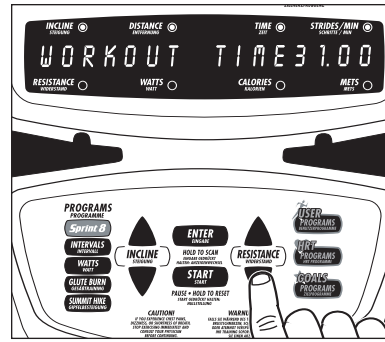
ALTERSEINGABE

Passen Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihr Alter an, sobald Sie dazu aufgefordert werden. Dies ist wichtig für die Berechnung der Herzfrequenzzielzone und somit für alle Pulsprogramme.



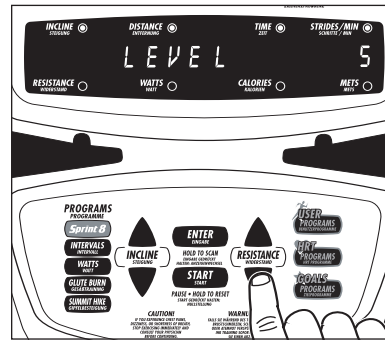
ZEITEINGABE

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit ein.



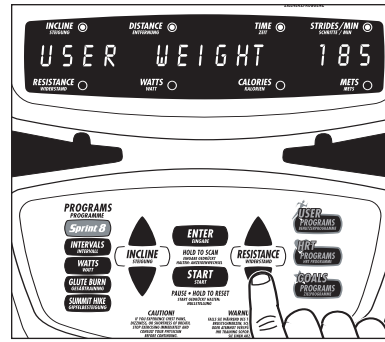
WIDERSTANDSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihren gewünschten Widerstandslevel ein. Sie haben die Wahl in jedem Programm einen aus insgesamt 16 Level zu wählen. Der maximale Widerstandsgrad ist in den Programmen unterschiedlich.



GEWICHTSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihr aktuelles Gewicht ein. Diese Information ist ausschlaggebend für Kalorien- und Metsberechung.



Das HRT Programm wird Ihre Zielherzfrequenz an Stelle Ihres Widerstandslevel anzeigen. Die Konsole zeigt Ihre Zielherzfrequenz an und Sie haben die Möglichkeit diesen Wert noch zu ändern.

SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone entwickelt. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch).

Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-intervallen und Ruhephasen.

1. **AUFWÄRMPHASE** Langsames Ansteigen der Herzfrequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.
2. **INTERVALLTRAINING** Das Intervalltraining startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 Sek. Sprintintervallen. Zwischen diesen acht Intervallen sind jeweils 90 Sek. Erholungs-Ruhephasen.
   Die Anzeige zeigt Ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und Erholungsintervall wird eine Differenz von 30 - 50 Umdrehungen/Minute empfohlen.
3. **ENTSPANNUNGSPHASE** Die Entspannungsphase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainingsprogramm ist, wird Ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamte Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

HERZFREQUENZTRAINING

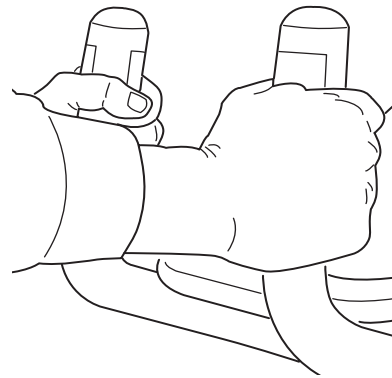
Durch ständiges Anpassen des Widerstandes wird es ermöglicht, immer in der Herzfrequenzzielzone zu trainieren. Die Herzfrequenzprogramme steuern automatisch die Widerstandseinstellung und halten Sie so im Herzfrequenz-Zielzonen-Bereich.
Abhängig von Ihren Trainingszielen unterscheidet man zwischen: Gewichtsreduktion, Herz-Kreislauf-Ausdauer, Muskelaufbau. Siehe Seite 33 für mehr Informationen über Zielherzfrequenz.

Bei dem Modell *S7200HRT* werden 4 Programme angeboten. HRT Gewichtsreduzierung, HRT Cardio, HRT Intervall und HRT Hügel.

- Diese Programme errechnen automatisch Ihre *Herzfrequenzzielzone (220 minus Alter). Es ist jedoch möglich diese nach eigenen Wünschen zu korrigieren, um persönliche Ziele zu erreichen..*

HANDPULSSENSOREN

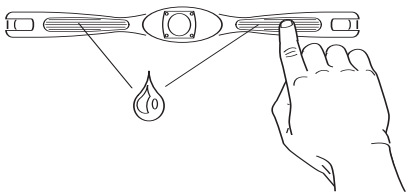
Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Ihr Puls wird Ihnen wenige Sekunden später angezeigt.

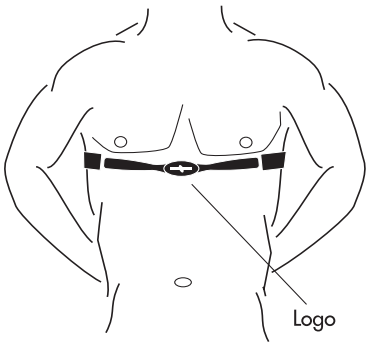


HINWEIS: Die Herzfrequenzprogramme funktionieren auch unter Verwendung der Handpulssensoren.
Es wird jedoch die Verwendung eines Brustgurtes empfohlen, da so ein genaueres und kontinuierliches Signal übertragen werden kann.

KABELLOSER BRUSTGURT

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird. WARNUNG! Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.



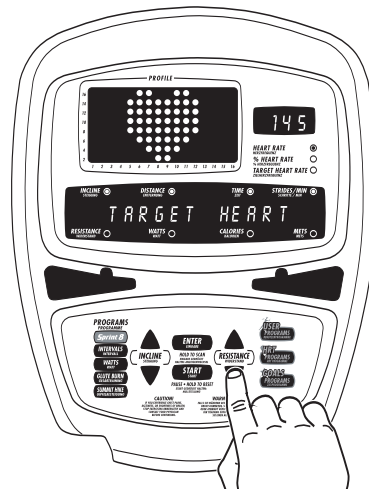


HERZFREQUENZPROGRAMME

Während des Trainings senden die Handpulssensoren oder der telemetrische Brustgurt Signale zu dem Empfänger in der Konsole. Die Konsole wird Ihre Herzfrequenz fortlaufend anzeigen und den Widerstandslevel anpassen, damit Sie in Ihrer gewünschten Zielherzfrequenz bleiben. Das Herzfrequenzfester zeigt Ihnen Rückmeldungen über Ihre Herzfrequenz, die prozentuale Herzfrequenz und Ihre Zielherzfrequenz. Jedes Programm beginnt mit einer zweiminütigen Aufwärmphase. Sobald das Training absolviert wurde beginnt eine fünfminütige Entspannungsphase. Der Benutzer kann in der Aufwärm-und Entspannungsphase den Widerstand wie gewünscht anpassen.

ZIELHERZFREQUENZ

Sie können Ihre Zielherzfrequenz jeder Zeit, während Sie in einem der HRT-Programme trainieren, anpassen. Benutzen Sie dafür die ▲ / ▼ -Tasten und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.



HRT CARDIO

Beim Ausdauerprogramm trainieren Sie im oberen Bereich Ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz. Sie trainieren Ihre Ausdauer und liegen im maximalen Kalorienverbrauch. Damit Sie im oberen Bereich (= 80 % von Ihrer maximal erwarteten Herzfrequenz) bleiben, passt das Programm den Widerstand automatisch an.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG

Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien Ihrer körpereigenen Fettreserven. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass Sie bei 65 % Ihrer max. Herzfrequenz trainieren.

HRT INTERVALL

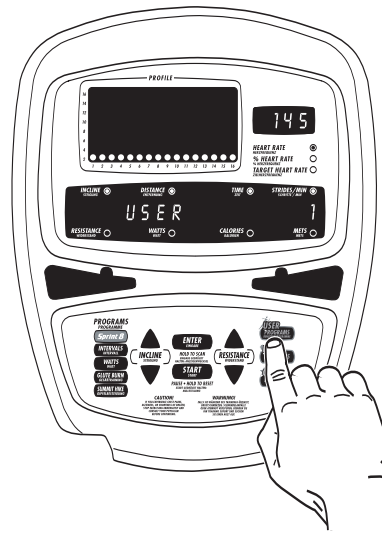
Das Intervallprogramm verbessert Ihre Leistungsfähigkeit durch einen ständigen Widerstandswechsel zwischen Leistungs- und Erholungsintervallen. Die Zielherzfrequenz des Leistungsintervalls beträgt 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Die Zielherzfrequenz des Erholungsintervalls beträgt 70 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Das zweiminütige Leistungsintervall beginnt, sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben.

HRT HÜGEL

Das Hügelprogramm besteht aus vier verschiedenen Zielherzfrequenzen, um Ihre Ausdauer und Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Der Widerstand passt sich automatisch an, bis Sie die Zielherzfrequenz der vier einzelnen Hügel erreicht haben. Die Hügel sind auf 65 %, 70 %, 75 % und 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz eingestellt. Das Programm hält Sie auf den einzelnen Herzfrequenzen für genau eine Minute, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Programm wiederholt diese Serie von Hügeln, bis die Trainingszeit abgelaufen ist.

BENUTZERPROGRAMM

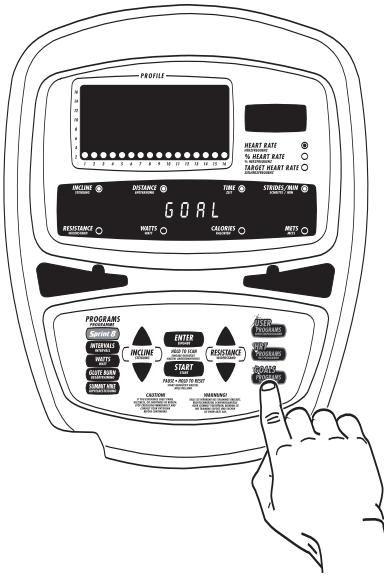
Das Benutzerprogramm ermöglicht Ihnen 4 einzelne Trainingseinheiten einzustellen und zu speichern.
Die Konsole wird Sie dazu auffordern, eins der vier Benutzerprogramme zu wählen. Danach müssen Sie einfach Ihr Alter, Trainingszeit und Gewicht eingeben.



Wenn Sie die Starttaste drücken und mit dem manuellen Training beginnen, müssen Sie während des Trainings den Steigungs- und Widerstandsgrad anpassen. Ihre Eingaben werden alle 30 Sekunden gespeichert. Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, wird Sie das Nachrichtenfenster fragen, ob Sie die Eingaben abspeichern möchten. So können Sie Ihre aktuelle Trainingseinheit abspeichern und jeder Zeit Ihr Training wiederholen.

ZIELPROGRAMM

In dem Zielprogramm können Sie sich eine der drei Vorgaben (Zeit, Kalorien und Entfernung) zum Trainingsziel machen. Sie werden dazu im Einstellungsmodus aufgefordert. Danach stellen Sie wie in jedem anderen Programm das Alter, Benutzergewicht und Widerstandslevel ein. Das Zielprogramm ist erst beendet, wenn Sie Ihr Trainingsziel erreicht haben. Sie können während des Trainings den Steigungs- und Widerstandsgrad anpassen.



S7200HRT BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Die benutzertechnischen Einstellungen bestehen aus verschiedenen Optionen. Verwenden Sie die benutzertechnischen Einstellungen, um Werte und Einstellungen Ihrer Konsole zu ändern.

VORGEHENSWEISE

- Halten Sie die ▲/ ▼ - Widerstandstasten gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt.
- Es ertönt ein Piepton und Sie befinden sich in der benutzertechnischen Einstellung. Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie die benutzertechnischen Einstellungen durchlaufen.
- Drücken Sie die Eingabetaste, um einzelne Einstellungen auszuwählen.
- Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie in den ausgewählten Einstellungen Werte ändern.
- Drücken Sie die Starttaste, um diese Werte zu speichern.
- Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die benutzertechnischen Einstellungen zu verlassen.

BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN BEINHALTEN:

AUSWAHL	*BESCHREIBUNG*
HARDWARE TEST	PRÜFEN DES ECB SYSTEM DURCH SERVICE PERSONAL
LED TEST	PÜRFEN DER LED ANZEIGE DURCH SERVICE PERSONAL
DEF TIME SET	VOREINGESTELLTE TRAININGSZEIT
DEF LEVEL SET	VOREINGESTELLTER WIDERSTAND
DEF AGE SET	VOREINGESTELLTES ALTER
DEF WEIGHT	VOREINGESTELLTES BENUTZERGEWICHT
BEEPER MODE	PIEP TON AN-/ AUSSCHALTEN
SPEED MODE	KILOMETER ODER MEILEN EINSTELLEN
MACHINE MODE	FAHRRAD - ODER ELLIPTICAL TRAINER
DOT DISP MODE	PUNKTMATRIX EINSTELLEN
ACC TIME	GESAMTE TRAININGSZEIT
ACC DIST	GESAMTSTRECKE
INCLINE TEST	BEI NULL; MIN UND MAX
AUTO-CALIBRATE	AUTOKALIBRIERUNG; NULL, MIN UND MAX
PROGRAMM SELECT	WATT ODER FETTVERBRENNUNG
LANGUAGE	ENGLISCH, DEUTSCH ODER NIEDERLÄNDISCH

SERVICE UND PROBLEMBESEITIGIUNG

TIPPS ZUR WARTUNG

- Um die Gefahr von elektrischen Schlägen zu vermeiden, sollten Sie Ihr Gerät immer ausstecken, bevor Sie es reinigen.
- Stellen Sie Ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel, um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.
- Säubern Sie das Gehäuse regelmäßig.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

TEIL	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
KONSOLE	REINIGEN		
SCHRAUBEN U.Ä.		ÜBERPRÜFEN	
RAHMEN	REINIGEN		ÜBERPRÜFEN
ARMSTANGEN	REINIGEN		
PLASTIKABDECKUNG	REINIGEN		
FUßPLATTEN	REINIGEN		
STROMKABEL			ÜBERPRÜFEN

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRES SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINERS

Unsere Suspension Elliptical Trainer sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass der Schalter hinten an der Konsole auf AN steht.
LÖSUNG: Vergewissern Sie sich, dass das Stromkabel an Ihr Gerät angeschlossen ist und der Schalter auf AN steht.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass das Konsolenkabel an der Konsole angeschlossen ist.
PROBLEM: Ihr Suspension Elliptical Trainer verursacht ein dumpfes / quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie noch einmal alle Schrauben und ziehen diese gegebenenfalls nach.
LÖSUNG: Überprüfen Sie die Schrauben unter den Fußplatten.

BEACHTEN SIE: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training, schalten Sie das Gerät aus und kontaktieren Sie Ihren Fachhändler.

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Sender (Transmitter) und Empfänger (Receiver) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.
PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

BEACHTEN SIE: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Äußere Fehlerquellen wie z.B. Computer, Motoren, Fernbedienungen oder CD Spieler können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

LIMITED HOME/COMMERCIAL USE WARRANTY - GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau**?** Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten**?** Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche Sie zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion. Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

ÜBERWACHEN IHRER FORTSCHRITTE

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf Mal pro Woche.
- Wärmen Se sich vor dem Training für 5 - 10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5 - 10 Min. Stretching zum Abkühlen.

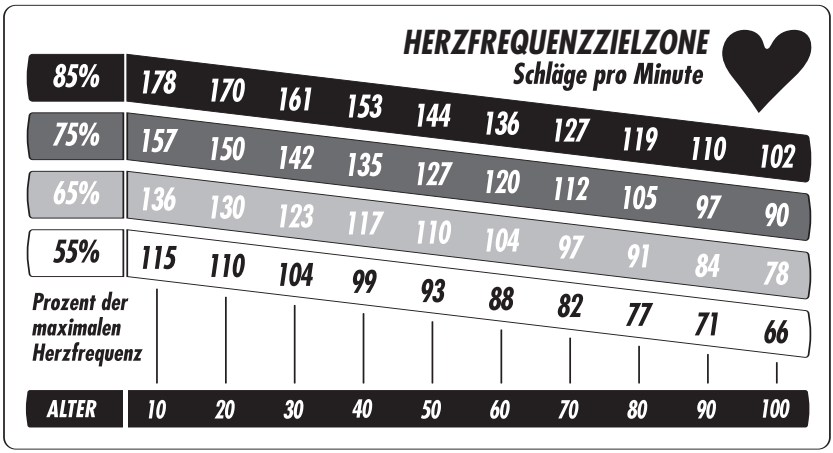
Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone und die subjektive Beurteilung (RPE).

HERZFREQUENZZIELZONE

Ihre Herzfrequenzzielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsrate liegen.
Nutzen Sie diese Grafik, um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



BEISPIEL:

Ein 30 - jähriger Mensch hat eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 190 (siehe Formel).

220-30=190

Anhand der Grafik hat diese Person eine Herzfrequenzzielzone von 104-161. Das sind 55 % - 85 % von 190.

AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

KRAFTTRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:

HÄUFIGKEIT: Zwei bis drei Tage pro Woche.

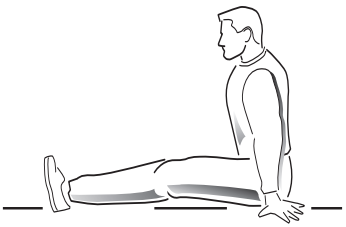
UMFANG: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

DEHNUNG

Vor dem Training auf dem Elliptical sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen. Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

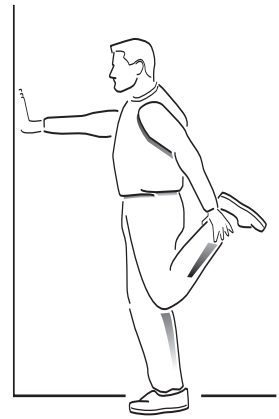
DEHNUNG DER BEINBEUGER

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



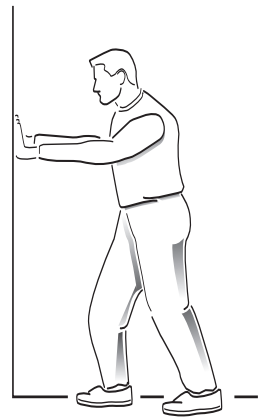
DEHNUNG DER BEINSTRECKER IM STEHEN

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand), um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 - 30 Sekunden.
Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



DEHNUNG DER WADEN IM STEHEN

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen Sie sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen Sie dabei beide Fußsohlen am Boden.



Woche

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung

Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Woche

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung

Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Woche

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung

Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Woche

Wochenziele: _____

Geplante Trainingszeit: _____

Belohnung: _____

Trainingsübung

Tag	Datum	Widerstand	Zeit	Entfernung	Kommentare
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Gesamt					

Januar

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Februar

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

März

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

April

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Mai

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Juni

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Juli

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

August

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

September

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Oktober

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

November

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Dezember

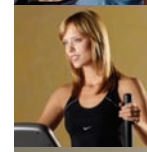
Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

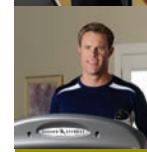
Belohnung _____

versatile smooth accessible

it all starts with a

vision





VISION FITNESS®

Style Fitness GmbH ▪ Europaallee 51 ▪ 50226 Frechen
Allgemeine Informationen ▪ Telefon: 02234-9997-100 ▪ E-Mail: info@stylefitness.de
Technik-Hotline ▪ Telefon: 02234-9997-500 ▪ E-Mail: service@stylefitness.de ▪ Telefax: 02234-9997-200
Internet: www.stylefitness.de